

うまいレシピ

カレー風味の蒸し煮 かぼちゃのサブジ

ホクホク甘いかぼちゃとカレーの辛さは相性抜群です。
サブジはヒンディー語で“蒸し煮”という意味。
付け合わせにマヨネーズを加えてサラダにも。

おいしくて健康になる
毎週土曜日17:24
放送中!!



材料(2人分) 調理時間約20分

- かぼちゃ 200g
- にんにく・しょうが 各1かけ
- ミックスビーンズ 50g
- オリーブ油 大さじ1
- カレー粉 小さじ1
- 砂糖 ひとつまみ
- 塩 少々

【作り方】

1. かぼちゃを小さい一口大に切ります。
にんにく・しょうがは、みじん切りにします。
2. ミックスビーンズは、缶詰なら水分を切ってを準備します。(使用する豆は、お好みで)
3. 鍋にオリーブ油、にんにく、しょうがを入れて弱火にかけます。
香りが出てきたらかぼちゃを入れてさっと炒め、ふたをして中弱火で3分ほど蒸し煮にします。
4. カレー粉、砂糖、塩、豆を加え、再びふたをして3分ほど弱火で蒸し煮にします。